

**TINGKAT KEBUGARAN KARDIOVASKULER SISWA KELAS ATAS
SEKOLAH DASAR NEGERI JAMBON I TRIHANGGO GAMPING
SLEMAN DAN SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI
BATURAN I TRIHANGGO GAMPING SLEMAN
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh :
Akhmad Suryawan
10604224066

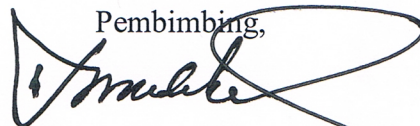
**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman Dan Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015 “ ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015

Pembimbing,



Sismadiyanto, M.Pd
NIP. 19590416 198702 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015

Yang menyatakan,

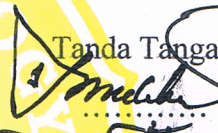


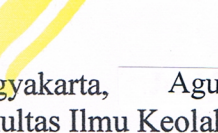


Akhmad Suryawan
NIM. 10604224066

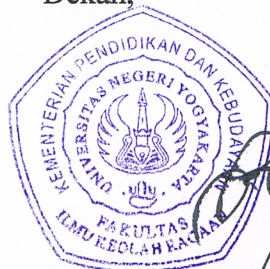
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihango Gamping Sleman Dan Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihango Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015” yang disusun oleh Akhmad Suryawan, NIM. 10604224066 telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada hari Selasa, 14 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sismadiyanto, M.Pd	Ketua Penguji		18/8/15
F. Suharjana, M.Pd	Sekretaris Penguji		18/8/15
Bambang Priyonoadi, M.Kes	Penguji Utama		12/8/15
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Penguji Pendamping		14/8/15

Yogyakarta, Agustus 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Anggap hari lalu sebagai pengalaman, buat hari ini sebagai pelajaran, dan isi hari yang akan datang dengan sebuah harapan. (penulis)
- ❖ Jalan Allah SWT sudah ada, tinggal bagaimana kita memilihnya. (penulis)
- ❖ Apa yang kita buat hari ini akan mencerminkan apa yang akan kita dapat di masa depan. (penulis)
- ❖ Jangan pernah takut untuk salah ! (penulis)

PERSEMBAHAN

Karya yang sangat sederhana ini saya persembahkan kepada orang-orang yang senantiasa mendampingi penulis, diantaranya :

- ❖ *Ponidi* dan *Wakirah*, orang tua yang penuh dengan kasih sayang, doa, dan dukungan untuk menyelesaikan pendidikan ini.
- ❖ *Sholihatun Salafi*, adik tercinta yang tidak kenal lelah untuk memberikan semangat dan pengertian untuk saya dalam menempuh studi.

**TINGKAT KEBUGARAN KARDIOVASKULER SISWA KELAS ATAS
SEKOLAH DASAR NEGERI JAMBON I TRIHANGGO GAMPING
SLEMAN DAN SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI
BATURAN I TRIHANGGO GAMPING SLEMAN
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**Oleh:
Akhmad Suryawan
10604224066**

ABSTRAK

Gaya hidup siswa, letak geografis sekolah, kegiatan tambahan, dan sarana prasarana memberikan dampak positif negative terhadap kebugaran kardiovaskuler. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas SD Negeri Jambon I dan SD Negeri Baturan I Kalurahan Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri Jambon I dan SD Negeri Baturan I tahun pelajaran 2014/2015 sejumlah 115 siswa. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel terdiri dari 15 siswa kelas atas SD Negeri Jambon I, dan 43 siswa kelas atas SD Negeri Baturan I. Instrumen menggunakan *Multystage Fitness Tess*. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data dengan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas SD Negeri Jambon I dengan klasifikasi sangat kurang 33.33%; kurang 40%; cukup 26.67%; rata-rata, baik, sangatbaik, dan memuaskan 0%. Tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas SD Negeri Baturan I dengan klasifikasi sangat kurang 30.23%; kurang 51.16%; cukup 18.61%; rata-rata, baik, sangat baik, dan memuaskan 0%.

Kata kunci :*Kebugaran kardiovaskuler, Mutystage Fitness Test.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya ini dapat berjalan lancar tanpa adanya uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang telah diberikan untuk menempuh Studi guna memperoleh gelar sarjana.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini.
3. Bapak Amad Komari, M.Si. , Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan tugas akhir skripsi.
4. Bapak Sriawan, M.Kes, Ketua Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah merekomendasikan untuk melakukan penelitian.
5. Bapak Sismadiyanto, M.Pd, Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan dalam pelaksanaan penelitian ini sehingga skripsi ini dapat disusun dan diselesaikan.

6. Bapak Kepala Sekolah Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan Kepala Sekolah Sekolah Dasar Negeri Batuiran I Trihanggo Gamping Sleman serta para guru di masing-masing sekolah yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan khususnya PGSD PENJAS 2010 kelas B yang senantiasa memberikan dukungan, bantuan, dan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis sangat menyadari bahwa karya ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut kedepannya. Semoga karya ini bisa bermanfaat bagi dunia pendidikan dan pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	
1. Hakikat kebugaran Kardiovaskuler.....	10
2. Hakikat Daya Tahan Kardiovaskuler	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Kardiovaskuler ..	12
4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	13
5. Macam-Macam Tes Daya Tahan Kardivaskuler.....	15
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	20
C. Kerangka Berfikir.....	21
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24

B. Definisi Operasional Variable.....	25
C. Populasi	25
D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	26
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan.....	37
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Implikasi.....	40
C. Keterbatasan Penelitian	41
D. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penghitungan Ambilan Oksigen Maksimum (VO_2max) <i>Multystage Fitness Test</i>	28
Tabel 2. Norma Penilaian Dan Klasifikasi Kebugaran Kardiovaskuler (Menurut Jumlah Level Tahapan Dan Balikan).....	29
Tabel 3. Hasil Tes Lari Multystage Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015	34
Tabel 4. Hasil Presentase Data Tes Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Mekanisme Pelaksanaan <i>Multystage Fitness Test</i>	27
Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman Dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015.....	35
Gambar 3. Histogram Persentase Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman Dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	47
Lampiran 2. Surat keterangan / ijin penelitian dari UPT Pelayanan Pendidikan Kecamatan Gamping.....	48
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian Dari Kepala Sekolah Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman.....	49
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian Dari Kepala Sekolah Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman	50
Lampiran 5. Instrumen Hasil <i>Multystage Fitness Test</i>	51
Lampiran 6. Daftar Populasi Penelitian Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman	52
Lampiran 7. Daftar Populasi Penelitian Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman	53
Lampiran 8. Tabel Penilaian VO_2max Dan Klasifikasi Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015.....	56
Lampiran 9. Tabel Penilaian VO_2max dan Klasifikasi Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015.....	57
Lampiran 10. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	59

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gaya hidup modern saat ini menjadi salah satu faktor penyebab kurangnya aktifitas jasmani yang berdampak pada kebugaran jasmaninya. Hal tersebut adalah efek dari perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang bisa dikatakan sangat pesat. Tidak heran bahwa setiap orang berlomba-lomba dalam menciptakan teknologi dengan ilmu pengetahuannya dengan tujuan mempermudah sekaligus menggantikan semua aktifitas manusia itu sendiri seperti aktifitas mencuci. Aktifitas yang dulunya menggunakan tangan, dengan kemajuan teknologi saat ini manusia akan lebih memilih jalan praktis yaitu menggunakan mesin cuci sehingga manusia akan cenderung statis dalam aktifitas kesehariannya. Dan disitulah akan timbul rasa malas untuk bergerak. Kondisi seperti ini yang membuat manusia bisa lepas dari kesehatan jasmani. akibatnya manusia sekarang akan lebih rentan terkena berbagai macam penyakit kronis seperti *hipertensi, jantung koroner, diabetes militus, atau bahkan stroek*. Dalam kata lain manusia yang kurang optimal dalam beraktifitas fisik maka bisa dipastikan kebugaran jasmaninya sangatlah buruk. Manusia kurang menyadari akibat tersebut dan cenderung acuh perihal tersebut. Ini dikarenakan manusia lebih cenderung ke faktor lain seperti usia, keturunan, jenis kelamin, dan lain-lain sebagai penyebabnya tanpa memperhatikan aktifitas jasmaninya. Disinilah peran olahraga dibutuhkan. Dengan olahraga atau aktifitas penunjang jasmani, manusia akan terhindar dari resiko-resiko penyakit kronis tersebut.

Olahraga merupakan salah satu jenis kegiatan fisik yang ditempuh manusia untuk melakukan aktifitas fisik tubuhnya sebagai tujuan untuk kemajuan kualitas gerak dasar serta kesehatan yang tentunya sesuai dengan aturan dan prosedur yang telah ada. Dengan kata lain, olahraga bisa menjadi salah satu alternatif penunjang yang aman untuk memperoleh kebugaran jasmani. Suatu kenyataan bahwa pada umumnya kesegaran jasmani seseorang berhubungan dengan kesehatannya. Tidak asing lagi bagi kita bahwa kita sering mendengar istilah kesegaran jasmani atau *physical fitness*. Kesegaran jasmani telah banyak diutarakan oleh para ahli, salah satu yang dapat kita kemukakan adalah bahwa kesegaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit. Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar. Sedangkan bagi anak usia sekolah dasar fungsi kesegaran jasmani sangat penting untuk menyediakan tugas-tugas belajar di sekolah dengan baik. Di samping itu, kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik. Perlunya pembinaan dan pengertian tentang pentingnya kebugaran jasmani yang sesuai dengan unsur-unsur yang terkandung didalamnya agar kualitas hidup mereka lebih baik serta membantu perkembangan dan pertumbuhan fisik anak berjalan dengan baik. Melalui pendidikan dasar seorang anak bisa mendapatkan pendidikan jasmani penunjang aktifitas fisiknya agar lebih maksimal untuk menjaga kebugaran. Salah satunya adalah kebugaran kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru.

Kebugaran kardivasculer atau daya tahan jantung merupakan kemampuan kerja otot jantung dan paru dalam mensuplai oksigen keseluruh tubuh dalam waktu yang relative lama. Kebugaran kardiovaskuler sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang sedang aktif, sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme. Masa usia sekolah adalah babak terakhir bagi periode perkembangan dimana manusia masih digolongkan sebagai anak masa usia sekolah dikenal juga sebagai masa tengah dan akhir dari masa kanak-kanak, pada masa inilah anak paling siap untuk belajar. Mereka ingin menciptakan sesuatu, bahkan berusaha untuk dapat membuat sesuatu sebaik-baiknya, ingin sempurna dalam segala hal termasuk juga aktifitas fisik yang menunjang daya tahan jantung dan paru-paru mereka. Pada kegiatan olahraga ataupun aktifitas gerak mereka dapat memperbaiki kualitas kardiovaskuler sesuai dengan apa yang dilakukannya karena pada masa ini anak menjalani sebagian besar dari kehidupannya di sekolah yaitu di Sekolah Dasar. Pada usia seperti inilah daya tahan jantung dan paru-parunya dapat dibentuk sebaik mungkin dengan aktifitas-aktifitas penunjangnya. Pada masa ini dikatakan pula sebagai masa konsolidasi. Daya tahan jantung dan paru-paru ini sangat berpengaruh pada aktifitas fisiknya baik dalam lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah. Seorang anak yang mempunyai daya tahan jantung dan paru-parunya baik keadaan fisiknya akan bugar dalam beraktifitas. Sebaliknya, seorang anak yang mempunyai daya tahan jantung dan paru-paru yang kurang baik, seorang anak akan terlihat kurang bugar saat beraktifitas walaupun aktifitas ringan. Bisa dikatakan unsur-unsur yang terdapat pada kebugaran jasmani itu

bergantung pada daya tahan jantung dan paru-parunya. Oleh karena itu kebugaran kardiovaskuler atau kebugaran jantung dan paru-paru dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani yang paling pokok dan paling penting. Tidak terkecuali siswa yang ada di Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman dan Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman.

Kedua Sekolah Dasar (SD) tersebut berada di satu wilayah yang berbeda. SD Negeri Baturan I berada di wilayah Dusun Biru, Trihanggo, Gamping, Sleman. Sedangkan SD Negeri Jambon I berada di wilayah Dusun Jambon, Trihanggo, Gamping, Sleman. Kedua sekolah tingkat dasar tersebut mempunyai banyak perbedaan baik dari keadaan fisik sekolah, tenaga pengajar atau guru, sarana dan prasarana, maupun aktivitas keseharian siswanya. Salah satu contohnya di SD Negeri Baturan I mempunyai sarana dan prasarana yang cukup memadai terutama untuk kegiatan penunjang kebugaran kardiovaskulernya seperti lapangan, peralatan, maupun kelengkapan lainnya. Hampir semua peralatan olahraga tersedia. Akan tetapi dari segi penggunaannya belum tentu sudah dimanfaatkan secara optimal dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani sebagai upaya meningkatkan kebugaran kardivaskuler siswa baik itu didalam sekolah maupun kegiatan luar sekolah atau ekstrakurikuler. Padahal dengan tersedianya sarana dan prasarana seperti ini sekolah lebih bisa memanfaatkan sarana prasarananya. Pada sisi lain SD Negeri Jambon I keadaan sarana dan prasarananya kurang memadai sebagai kelengkapan dalam pembelajaran aktifitas jasmani. Tidak tersedianya lapangan, bahkan bisa dibilang hampir tidak ada gudang penyimpanan peralatan penunjang pembelajaran penjas sehingga aktifitas

siswa pun monoton. Dengan keadaan seperti ini pihak sekolah dan guru sulit mengembangkan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah seperti ekstrakurikuler. Padahal kegiatan tambahan seperti ini sangat berguna bagi siswa khususnya untuk kebugaran kardiovaskulernya. Contoh lain jika dilihat dari aktifitas sekolah sehari-hari siswa dari masing-masing sekolah. Siswa SD Negeri Baturan I mayoritas aktifitas kesehariannya bergantung pada orang tua saat berangkat maupun pulang sekolah. Dalam arti para siswa saat bersekolah mayoritas antar jemput. Sebaliknya siswa SD Negeri Jambon I mayoritas aktifitas keseharian saat bersekolah lebih mandiri (tidak bergantung pada orang tua). Dalam arti banyak siswa memilih jalan kaki saat berangkat maupun pulang sekolah. Jika dilihat dari hal tersebut, siswa SD Negeri Jambon I ada poin lebih dalam melakukan aktivitas fisik penunjang kebugaran kardiovaskulernya saat akan berangkat dan pulang sekolah dari pada siswa SD Negeri Baturan I. dari segi tenaga pengajar, guru pengampu pendidikan penjas juga berbeda baik dalam hal pertemuan belajar mengajar, profesi, dan lain sebagainya. Hal semacam ini akan berpengaruh pada proses belajar mengajar.

Maksud dari penjelasan diatas adalah keadaan dimana siswa di kedua sekolah tersebut mempunyai porsi yang berbeda dalam melakukan aktifitas fisiknya baik dalam maupun luar sekolah yang menunjang pada kebugaran kardiovaskuler. Dari perbedaan diatas, bukan berarti tidak mempunyai kesamaan. SD Negeri Baturan I dan siswa SD Negeri Jambon I menggunakan kurikulum yang sama dalam proses belajar mengajar. Ini berarti siswa di masing-masing Sekolah Dasar sama-sama mendapatkan pendidikan yang sama baik itu dari materi maupun dari kapasitas

jam atau waktu pada proses belajar mengajar sebagai salah satu upaya meningkatkan kebugaran kardiovaskuler siswa. Tetapi apakah dari etos kerja, motivasi, dan cara mengajar guru pendidikan jasmani baik itu inovasi, kreatifitas, dan lain sebagainya mempunyai kesamaan pula? Jika dilihat dari paparan diatas, Bagaimana keadaan atau kondisi kebugaran kardiovaskuler siswa SD Negeri I Baturan dan SD Negeri Jambon I yang notabennya memiliki perbedaan yang tidak sedikit tetapi juga mempunyai kesamaan yang tidak sedikit pula ?.

Hal tersebut merupakan masalah yang harus diungkap. Oleh karena itu permasalahan tersebut akan terungkap dari hasil penelitian ini. Berdasarkan permasalahan di atas maka perlu diadakan penelitian untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Baturan I dan siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Jambon I tahun pelajaran 2014 / 2015.

B. Identifikasi Masalah

Dari paparan yang dapat dilihat dari latar belakang, maka peneliti dapat mengambil berbagai permasalahan yaitu sebagai berikut :

1. Banyaknya kesenjangan tentang keadaan atau kondisi baik dari segi sarana dan prasarana, gaya hidup siswa, maupun tenaga pengajar di SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman.
2. Kegiatan penunjang aktifitas jasmani luar sekolah seperti ekstrakurikuler di SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan siswa SD Baturan I Trihanggo Gamping Sleman kurang optimal.

3. Berbedanya gaya hidup keseharian siswa SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan siswa SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman dalam hal gerak jasmani.
4. Belum diketahuinya kebugaran kardiovaskuler siswa SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan siswa SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan berbagai masalah yang telah disebutkan pada identifikasi masalah, agar peneliti lebih fokus dalam pembahasan, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014 / 2015

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah terpapar diatas, maka dapat permasalahan sebagai berikut “ Bagaimana tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri JambonI Trihanggo Gamping Sleman dan siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014/2015 ? “

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang akan dilakukan ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo

Gamping Sleman dan siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo
Gamping Sleman tahun pelajaran 2014 / 2015.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan.

1. Secara teoritis

a. Bagi para peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tentang bukti-bukti ilmiah pada penelitian ini sekaligus sebagai penjelasan bagi penelitian-penelitian yang berhubungan dengan jenis penelitian ini.

b. Bagi pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media informasi sekaligus media belajar untuk menambah ilmu pengetahuan tentang kebugaran kardiovaskuler.

2. Secara praktis

a. Bagi siswa

Dalam penelitian ini diharapkan siswa dapat mengetahui secara pasti apa itu kebugaran kardivaskuler dan bagaimana cara mengetahui kebugaran kardiovaskulernya serta memacu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya mengingat sangat besar manfaat dari kebugaran kardiovaskuler bagi kehidupannya dimasa mendatang

b. Bagi guru penjas

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan guru terutama bagi guru penjas sebagai acuan dan bahan pertimbangan untuk lebih memperhatikan kebugaran jasmani peserta didiknya yang tentunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sebagai salah satu upaya memperbaiki kualitas hidup. Dengan begitu seorang guru penjas dapat menerapkan pola ajar sesuai dengan karakteristik anak didiknya secara optimal dan aktifitas lainnya sebagai penunjang kebugaran jasmaninya.

c. Bagi pihak sekolah

Penelitian yang dilakukan di masing-masing sekolah ini diharapkan dapat memberikan masukan ke seluruh pihak sekolah yang terkait untuk lebih memperhatikan aktifitas jasmani dan mengembangkan program penunjang pendidikan jasmani yang ada di SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman.

d. Bagi pihak lain

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan acuan sebagai penunjang dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

Sesuai dengan pembatasan masalah yang akan diteliti oleh peneliti, maka dapat dijabarkan beberapa deskripsi teori sebagai bahan acuan peneliti untuk menindak lanjuti penelitian yang akan dilakukan. Berikut deskripsi teori :

1. Hakikat Kebugaran Kardiovaskuler

Rusli Lutan (2002: 40), kebugaran kardiovaskuler adalah ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani. Kebugaran kardiorespirasi atau kebugaran kardiovaskuler adalah kesanggupan jantung dan paru-paru untuk mengambil oksigen dan mendistribusikannya ke jaringan tubuh selama kegiatan fisik yang berlangsung lama (Suharjana, 2010 : 10). Kebugaran kardiorespirasi juga disebut kebugaran aerobik atau daya tahan paru jantung atau daya tahan kardiovaskuler atau kapasitas aerobik maksimal, atau konsumsi oksigen maksimal atau volume oxygen maximum VO_{2max} yang diukur dalam satuan milliliter oksigen yang dikonsumsi per berat badan setiap menit (ml/bb/min). (Suharjana, 2010 : 10).

2. Hakikat Daya Tahan Kardiovaskuler

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 27) bahwa yang dimaksud dengan daya tahan jantung-paru atau daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan fungsional paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relative lama dengan beban sub

maximal (Nurhasan, 2005 : 24). Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama (Junusul Hairy, 2007 : 10.4). Kebugaran kardiovaskuler sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang sedang aktif, sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme. Oleh karena itu kebugaran kardiovaskuler dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani yang paling pokok dan komponen terpenting yang harus ditingkatkan agar kebugaran jasmani selalu dalam kondisi baik (Junusul Hairy, 2007 : 10.6). Fox (V. Sulistyantoro, 2007 : 18) daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung dan paru-paru untuk mengambil oksigen dan menyalurkan jumlah oksigen secara memadai ke otot kerja yang digunakan dalam melakukan aktifitas-aktifitas yang melibatkan banyaknya jumlah otot (misalnya lari, renang, dan bersepeda) dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan kardiovaskuler adalah kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh (Depdikbud, 1997 : 5 dalam skripsi Entiek Nurhayati, 2010 : 8). Daya tahan kardiovaskuler merupakan komponen terpenting kesegaran jasmani (Depdikbu pusat kesegaran jasmani dan rekreasi, 1997 : 5 dalam skripsi Entiek Nurhayati, 2010 : 21)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan kerja otot jantung dan paru dalam mensuplai oksigen secara maksimal keseluruh tubuh dalam waktu yang relative lama artinya fungsional kardiovaskuler yang dapat meningkatkan kualitas hidup.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiovaskuler

Depdiknas (2000 : 54) faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung dan paru-paru adalah sebagai berikut :

1. Keturunan (genetik), Dari penelitian yang dilakukan, dibuat kesimpulan bahwa kemampuan VO_2max 93,4 % ditentukan oleh faktor genetic yang hanya dapat dirubah dengan latihan. Faktor genetic yang berperan dapat membedakan kapasitas jantung, paru-paru, sel darah merah, dan hemoglobin.
2. Umur, Mulai anak-anak sampai usia sekitar 20 tahun, daya tahan jantung (kardivaskuler) meningkat, mencapai batas maksimal umur 20-30 tahun dan kemudian terbanding terbalik dengan umur sehingga pada orang yang berumur 70 tahun diperoleh daya tahan 50 % dari daya tahan yang dimiliki pada usia 17 tahun. Hal ini disebabkan oleh penurunan fal organ transport dan penggunaan O_2 yang menjadi akibat bertambahnya umur. Tetapi curamnya penurunan dapat berkurang bila melakukan olahraga aerobik.
3. Jenis kelamin, sampai dengan umur pubertas tidak terdapat perbedaan daya tahan jantung paru (kardiovaskukler) laki-laki dan wanita, setelah umur tersebut nilai pada wanita lebih rendah 15-25 % dari pada pria. Perbedaan tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan *maximal muscular powder* yang

berhubungan dengan permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, kapasitas paru-paru dan sebagainya.

4. Aktivitas fisik, istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan jantung (kardivaskuler). Efek latihan aerobik selama 8 minggu setelah istirahat memperlihatkan peningkatan daya tahan jantung paru. Macam aktivitas fisik akan mempengaruhi nilai daya tahan kardivaskuler yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang melakukan *gymnastic* dan main anggar. Pada penderita obesitas aktivitas fisik yang terarah juga meningkatkan kesegaran jasmani disamping terjadi penurunan berat badan.

4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut Rita Eka Ezzati, dkk (2008 : 116) masa kanak-kanak akhir itu dibagi menjadi dua fase, yaitu :

1. Masa kelas rendah Sekolah Dasar yang berlangsung antara usia 6/7 tahun – 9/10 tahun, biasanya mereka duduk di kelas 1, 2, dan 3 sekolah dasar.

Adapun ciri-ciri anak masa kelas rendah Sekolah Dasar :

1. Ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah.
 2. Suka memuji diri sendiri.
 3. Kalau tidak dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan, tugas atau pekerjaan itu dianggapnya tidak penting.
 4. Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan untuknya.
 5. Suka meremehkan orang lain.
2. Masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, yang berlangsung antara usia 9/10 tahun – 12/13 tahun, biasanya duduk dikelas 4, 5, dan 6 sekolah dasar.

Adapun ciri-ciri anak masa kelas tinggi Sekolah Dasar :

1. Perhatian tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari.
2. Ingin tahu, ingin belajar, dan realistis.
3. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
4. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.

5. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau *peer group* untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya

Menurut Suyati (1992 : 14-16); (dalam skripsi Neneng Hasanah (2008 : 16)

karakteristik anak usia 10-12 tahun atau kelas atas adalah sebagai berikut :

a. Karakteristik Fisik

1. Otot tangan dan lengan lebih berkembang.
2. Anak-anak menjadi sadar akan keadaan jasmaninya.
3. Anak-anak senang dengan pertandingan kasar dan keras.
4. Anak-anak pada masa ini ada perbaikan kecepatan reaksi.
5. Anak-anak pada usia ini gemar akan jenis olahraga pertandingan.
6. Koordinasi anak-anak umur ini baik, karena itu sudah dapat diajarkan jenis-jenis kegiatan yang sukar, artinya gerakan yang memerlukan gerakan gabungan.
7. Keadaan jasmani terlihat kuat, kokoh, dan sehat.

b. Karakteristik Sosial dan Ekonomi

1. Bersamaan dengan proses kematangan fisik, emosinya pada waktu itu tidak stabil.
2. Karena hasrat bergabung dan adanya perbedaan cara menimbulkan salah paham anak satu dengan yang lainnya.
3. Anak usia ini mudah timbul rasa takjub.
4. Anak-anak usia ini emosi biasa berontak.
5. Mempunyai tanggapan positif terhadap penghargaan dan pui-pujian.
6. Anak-anak masa ini mempunyai pandangan kritis terhadap tindakan orang dewasa.
7. Rasa kebanggaan berkembang.
8. Setiap hal yang dikerjakan, menginginkan adanya penghargaan atau pengenalan.
9. Ingin pengenalan atau penghargaan dari kelompok.
10. Anak-anak pada usia ini mudah memperoleh teman. Lebih senang melakukan kegiatan dalam kelompok dari pada kegiatan bersifat perorangan (individual).

c. Karakteristik Mental

1. Anak-anak masa ini lebih gemar bermain-main dengan menggunakan bola.
2. Anak-anak lebih berminat bermain-main dalam kelompok atau beregu.
3. Anak-anak sangat terpenaruh apabila ada kelompok yang menonjol mencapai prestasi tinggi.
4. Sementara masa anak usia ini mudah putus asa, karena itu usahakan bangun kembali atau bangkit kembali apabila tidak berhasil dalam mencapai sesuatu.
5. Dalam melakukan sesuatu usaha, selalu berusaha mendapat persetujuan dari guru terlebih dahulu.

6. Anak-anak pada masa ini pada umumnya lebih memperhatikan soal waktu, karena itu berusaha bekerja tepat pada waktunya.

5. Macam-Macam Tes Daya Tahan Kardiovaskuler

Menurut Suharto, dkk (2000 : 65) menyebutkan berbagai macam tes untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru atau daya tahan kardiovaskuler yaitu sebagai berikut :

a) Tes jalan cepat 4.800 meter (Suharto, dkk, 2000 : 65)

Tes jalan cepat 4800 meter ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik seseorang. Metode ini mengukur waktu tempuh yang diperlukan untuk jalan cepat dengan jarak 4.800 meter. Pada tes jalan cepat 4.800 meter ini memerlukan beberapa petugas yaitu petugas pemberi aba-aba keberangkatan; beberapa orang pencatat waktu; beberapa pengawas lapangan; petugas keamanan; petugas kesehatan; penghubung, pembantu umum. Untuk petugas pencatat waktu jumlahnya disesuaikan dengan kebutuhan. Adapun sarana dan prasarana yang dibutuhkan antara lain lintasan/jalur jalan datar sepanjang 4.800 meter; master stopwatch atau pengukur waktu lain yang bisa menunjukkan waktu baik jam, menit, ataupun detik; bendera start; nomor dada, formulir dan alat tulis; dan prasarana penunjang lainnya. Pada tes ini ada beberapa persyaratan yang harus peserta maupun pelaksanaannya, yaitu usia diatas 13 tahun; berbadan sehat; telah mempersiapkan diri untuk test ini; memakai pakaian olahraga; dilaksanakan pada pagi hari dan tes ini dilakukan tidak melebihi jam 11.00; tes dilaksanakan dengan cara berjalan secepat mungkin, tetapi tidak boleh berlari; selama tes berlangsung, peserta tidak diperbolehkan berhenti atau beristirahat. Adapun pelaksanaan tes jalan cepat 4.800 meter :

1. Sikap awal peserta tes berada pada garis start yang telah ditentukan.
2. Gerakan siap setelah aba-aba “ya” peserta mulai jalan cepat sampai menempuh jarak 4.800 meter.
3. Pencatatan dilakukan saat peserta menyentuh garis finis di jarak 4.800 meter. Hasil yang dicatat adalah waktu tempuh peserta yaitu dalam satuan menit dan detik.
4. Untuk mengetahui klasifikasi kesegaran jasmaninya, waktu tes yang ditempuh dicocokkan dengan tabel norma yang berlaku menurut kelompok usia dan jenis kelamin. Apabila tidak bisa menempuh jarak 4.800 meter, maka peserta tes dinyatakan gagal.

b) Tes lari 2.400 meter (Suharto, dkk, 2000 : 71)

Tujuan tes lari 2400 meter ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kesiagaan kerja fisik seseorang. Metode ini mengukur waktu tempuh yang diperlukan untuk tes lari dengan jarak 4.800 meter. Hampir sama dengan tes jalan cepat, pada tes lari 2400 meter juga ini memerlukan beberapa petugas yaitu petugas pemberi aba-aba keberangkatan; beberapa orang pencatat waktu; beberapa pengawas lapangan; petugas keamanan; petugas kesehatan; penghubung, pembantu umum. Untuk petugas pencatat waktu jumlahnya disesuaikan dengan kebutuhan. Adapun sarana dan prasarana yang dibutuhkan antara lain lintasan/jalur jalan datar sepanjang 2.400 meter; master stopwatch atau pengukur waktu lain yang bisa menunjukkan waktu baik jam, menit, ataupun detik; bendera start; nomor dada, formulir dan alat tulis; dan prasarana penunjang lainnya. Pada tes ini ada beberapa persyaratan yang harus peserta maupun pelaksanaannya, yaitu

usia diatas 13 tahun; berbadan sehat; telah mempersiapkan diri untuk test ini; memakai pakaian olahraga; dilaksanakan pada pagi hari dan tes ini dilakukan tidak melebihi jam 11.00; tes dilaksanakan dengan cara berlari secepat mungkin, apabila tidak kuat lari secara terus-menerus maka dapat diselingi dengan berjalan kaki kemudian berlari kembali; selama tes sedang berlangsung, peserta tidak diperbolehkan berhenti atau beristirahat. Adapun pelaksanaan tes lari 2.400 meter sebagai berikut :

1. Sikap awal peserta tes berada pada garis start yang telah ditentukan.
2. Gerakan siap setelah aba-aba “ya” peserta mulai lari sampai menempuh jarak 2.400 meter.
3. Pencatatan dilakukan saat peserta menyentuh garis finis di jarak 2.400 meter. Hasil yang dicatat adalah waktu tempuh peserta yaitu dalam satuan menit dan detik.
4. Untuk mengetahui klasifikasi kesegaran jasmaninya, waktu tes yang ditempuh dicocokkan dengan tabel norma yang berlaku menurut kelompok usia dan jenis kelamin. Apabila tidak bisa menempuh jarak 2.400 meter, maka peserta tes dinyatakan gagal.

c) Harvard Step-Ups Test (Suharto, dkk, 2000 : 77)

Tes ini adalah pengukuran yang paling tua untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha pada tahun 1943. Ada beberapa istilah seperti kemampuan jantung-paru, daya tahan jantung-paru, aerobic power, cardiovascular endurance, cardiorespiration endurance, dan kebugaran aerobik yang kesemuanya mempunyai arti yang kira-kira sama. Tujuan dari tes ini adalah mengukur

kemampuan atau kesanggupan kerja fisik seseorang. Peralatan yang diperlukan antara lain : bangku Harvard setinggi 19 inci untuk putra dan 17 inci untuk putrid; stop watch untuk menghitung waktu; metronome untuk mengatur irama naik turun; stetocope untuk menghitung denyut nadi, memakai jari tangan juga bisa dilakukan kalau tidak ada stethoscope; formulir/blanko dan alat tulis. Adapun pelaksanaan Harvard step tes :

1. Irama langkah pada waktu naik turun bangku (NTB) adalah 30 langkah per menit, jadi 1 (satu) langkah setiap 2 (dua) detik.
2. 1 (satu) langkah terdiri dari 4 (empat) gerakan/hitungan :
 - Hitungan 1 : Salah satu kaki diangkat (boleh kanan atau kiri terlebih dahulu tetapi konsisten), kemudian menginjak bangku. (Asumsi kaki kanan).
 - Hitungan 2 : Kaki kiri diangkat lalu berdiri tegak di atas bangku.
 - Hitungan 3 : Kaki yang pertama menginjak bangku pada hitungan 1 (asumsi kaki kanan) diturunkan kembali ke lantai.
 - Hitungan 4 : Kaki kiri diturunkan kembali ke lantai untuk berdiri tegak seperti sikap semula.
3. Ganti langkah diperbolehkan tetapi tidak lebih dari 3 (tiga) kali.
4. Supaya irama langkah ajeg/stabil, maka digunakan alat metronom.
5. NTB dilakukan selama 5 (lima) menit. Saat aba-aba stop, tubuh harus dalam keadaan tegak. Kemudian duduk dibangku tersebut dengan santai selama 1 (satu) menit.

6. Hitung denyut nadi (DN) orang coba (testi) selama 30 detik. Dicatat sebagai DN 1.
7. 30 detik kemudian hitung kembali DN testi selama 30 detik. Dicatat sebagai DN 2.
8. 30 detik kemudian hitung kembali DN testi selama 30 detik. Dicatat sebagai DN 3.
9. Setelah mendapatkan DN 1, DN 2, DN 3, maka data tersebut dimasukan kedalam rumus Indeks kebugaran yang selanjutnya dikonversikan sesuai rumus yang dipilih.
10. Apabila testi tidak kuat melakukan NTB selama 5 (lima) menit, maka waktu lama NTB tersebut dicatat, lalu DN-nya diukur/dihitung sesuai dengan petunjuk pengambilan DN tersebut.

Indeks Kebugaran

Rumus Panjang (Suharto, dkk, 2000 : 77) :

$$\text{Durasi NTB (detik)} \times 100/2 (\text{DN 1}+\text{DN 2}+\text{DN 3})$$

Indeks Kebugaran Kategori Kebugaran < 55 Jelek 55-64 Kurang dari rata-rata 65-79 Rata-rata 80-89 Baik ≥ 90 Baik sekali Rumus Pendek: Durasi NTB (detik) x 100/(5,5 x DN 1) Indeks Kebugaran Kategori Kebugaran < 50 Jelek 50-80 Rata-rata >80 Baik.

d) MFT (*Multistage Fitness Test*)

Menurut Junusul Hairy (2007 : 10.16-10.22) cara yang paling tepat untuk mengetahui komponen daya tahan adalah melalui tes. Salah satu tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui vo2max adalah multy stage test. *Multystage*

Fitness Test (MFT) adalah suatu jenis tes daya tahan atau Endurance yang bertujuan untuk mengetahui VO 2 Max. di Indonesia, orang-orang biasanya menyebutnya Tes Tung (Bleep Test). Satuan dari tes ini yaitu cc/Kg bb/menit. Di dalam jenis tes ini terdapat beberapa kelemahan, yaitu tidak adanya perbedaan prosedur pelaksanaan atau normal antara peserta atau orang coba laki-laki dan wanita. Tes ini merupakan bentuk tes lapangan yang dapat digunakan untuk mengetahui potensi fisik yang dimiliki anak saat menjelang remaja yaitu usia 11 tahun hingga 14 tahun (Entiek Nurhayati, 2010 : 31).

B. Hasil penelitian yang relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan adalah :

1. Penelitian Tri Purwanto (2004), yang berjudul “ tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa tuna netra MAN Maguwoharjo tahun pelajaran 2002/2003”. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah seluruh siswa tunanetra MAN Maguwoharjo yang terdiri 9 siswa kelas 1 yang terdiri dari 4 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Dengan metode survey dan teknis tes serta pengukuran tes dan analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran kardiovaskuler dari Brouha (*Harvard step-up test*) yang dimodifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran kardiovaskuler siswa tuna netra di MAN Maguwoharjo tanpa membedakan jenis kelamin adalah kesegaran kardiovaskuler yang berkategori jelek sebanyak 2 siswa (22 %).

Kesegaran kardiovaskuler rata-rata sebanyak 6 siswa (66,67 %), dan kesegaran kardiovaskuler baik sebanyak 1 siswa (11,11 %).

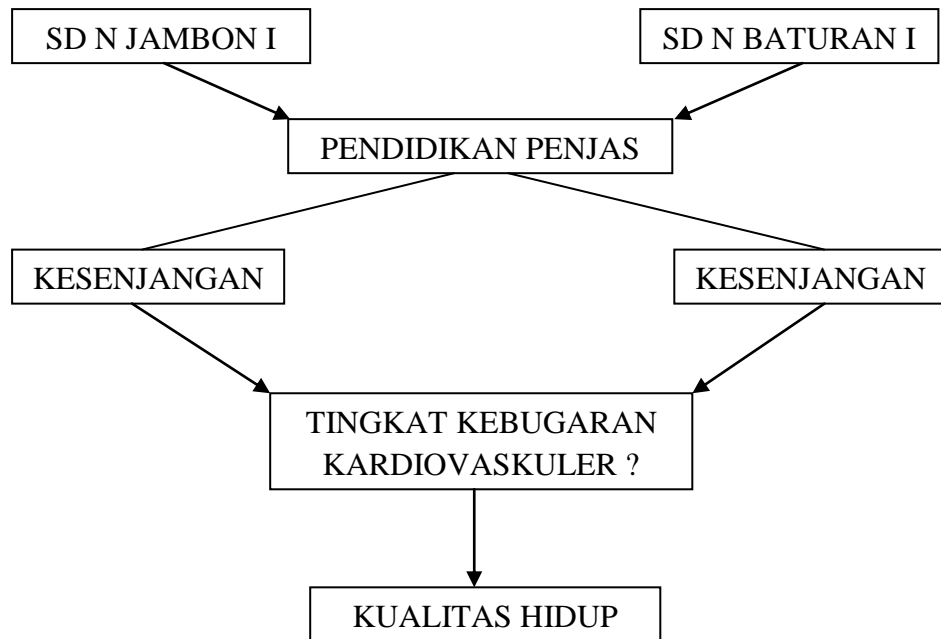
2. Penelitian Entiek Nurhayati (2010) yang berjudul “Tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas IV - V Sekolah Dasar Negeri Jigudan, Pandak, Bantul tahun pelajaran 2009/2010”. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 70 anak yang terdiri dari 37 siswa laki-laki dan 33 siswa perempuan. Metode yang digunakan adalah dengan metode survey dengan tes serta instrument yang digunakan adalah multy stage test. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas IV - V Sekolah Dasar Negeri Jigudan, Pandak, Bantul tahun pelajaran 2009/2010 termasuk sedang dengan rerata = 28,94, median = 27,95, modus = 24,30 dan standart deviasi = 4,48. Secara rinci dapat diuraikan bahwa tingkat kebugaran kardiovaskuler dengan klasifikasi jelek 13,95 %, klasifikasi sedang 69, 77 %, klasifikasi cukup 16, 28 %, sedangkan klasifikasi bagus dan sangat bagus 0 %. Dengan kata lain tingkat kebugaran kardiovaskuler yang dimiliki siswa dalam klasifikasi sedang.

C. Kerangka Berfikir

Aktifitas fisik tidak bisa lepas dari kebugaran jantung dan paru-paru karena hal ini merupakan investasi penting penunjang kualitas hidup seseorang sehingga terdapat kemampuan untuk bergaya hidup lebih produktif. Modal utama guna melakukan aktifitas fisik adalah memfungsikan secara optimal tubuh untuk beraktifitas. Salah satu unsur untuk mencapai kualitas hidup yang baik adalah kebugaran kardiovaskuler itu sendiri.

Dalam pembinaan daneliharaan untuk dapat hidup lebih berkualitas, disitulah letak peran penting kebugaran kardiovaskuler bagi guru penjas yang ada di Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman. Melalui pendidikan kebugaran jasmani harusnya dapat menjadi monitor pihak sekolah maupun guru penjas dalam mengamati kualitas hidup serta prestasi siswa, antara lain mengamati kebugaran kardiovaskulernya. Dengan kesenjangan-kesenjangan yang ada antara SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas kebugaran siswa.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berupaya melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan siswa kelas atas SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014/2015. Dengan pengukuran ini diharapkan dapat menjadi acuan pihak sekolah ataupun tenaga pendidik kedua sekolah baik untuk lebih memperhatikan anak didik khususnya dalam pendidikan jasmani sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup siswa serta prestasinya serta memunculkan kesadaran ke siswa tentang arti pentingnya gerak jasmani terutama untuk kebugaran kardiovaskulernya.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Salah satu metode penelitian yang dapat digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Tentang penelitian deskriptif dijelaskan oleh Sudjana dan Ibrahim (2001 : 64 ; yang dikutip dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia volume 4, nomor 1, April 2008:4) bahwa penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Dengan kata lain, penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah tertentu sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Variabel pada penelitian ini adalah tingkat kebugaran kardiovaskuler tanpa disertai unsur membandingkan antar subyek penelitian yaitu siswa SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014 / 2015 dan untuk mengetahui kebugaran kardiovaskuler tersebut, peneliti menggunakan tes *multystage* sebagai pengukur tingkat kebugaran kardiovaskuler.

a. Tempat penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di tempat yang berbeda. Untuk siswa Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dilakukan di halaman sekolah

Sekolah Dasar Negeri Jambon I. Sedangkan untuk siswa Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman dilakukan di Lapangan Trihanggo.

b. Waktu penelitian

Pelaksanaan penelitian untuk Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dilaksanakan pada hari Jumat, 26 Mei 2015 pada jam 07.30 WIB sampai selesai. Sedangkan di Sekolah Dasar Negeri Baturan I dilaksanakan pada hari Jumat dan Sabtu, 3-4 Juni 2015 pada jam 07.30 sampai selesai (pada waktu yang sama pada hari berikutnya).

B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari salah pengertian tentang bahan penelitian ini, maka perlu adanya batasan operasional variable sebagai berikut : kebugaran kardiovaskuler adalah klasifikasi nilai level dan *shuttle* dengan melihat pada tabel yang diperoleh dari hasil *Multystage Fitness Test* pada siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014 /2015.

C. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014 / 2015 yang berjumlah 115 siswa. Jumlah populasi di SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman sejumlah 23 siswa. Jumlah populasi di Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman keseluruhan berjumlah 92 siswa

Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu yang memenuhi kriteria yaitu yang berusia ≥ 11 tahun. Sampel di SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman sejumlah 15 anak. Sedangkan sampel di SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman sejumlah 43 siswa. Total sampel keseluruhan 58 siswa.

D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan peneliti adalah *Multistage Fitness Test*. Menurut Soegiyanto K. S.,dkk yang dikutip oleh Amnan Ghazali (2007 : 42) *Multistage Fitness Test* sudah diketahui validitas dan reabilitasnya. Validitas *Multistage Fitness Test* adalah 0,710. Sedangkan reabilitas *Multistage Fitness Test* adalah 0,527. Disamping tes ini mudah dilaksanakan, tes ini juga lebih akurat dan lebih praktis serta tidak memerlukan area tempat yang luas sehingga peneliti akan lebih mudah dalam pengambilan data yang diinginkan. Dalam tes multistage ini, seluruh siswa yang menjadi peserta tes melakukan secara berkelompok selama sampel dapat melakukan pencatatan sampai testi memberikan intruksi untuk berhenti. Untuk hasil yang lebih akurat, dalam pelaksanaan tes peneliti menggunakan petugas tambahan sebanyak 4 orang. 2 orang sebagai pengawas garis, 1 orang sebagai pencatat hasil tes siswa, dan 1 orang sebagai operator pita kaset *Multistage Fitness Test*.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes. Data yang diperoleh dari *Multistage Fitness Test* tersebut dirujuk pada tabel klasifikasi kebugaran kardiovaskuler (sampai tingkat level dan *shuttle* berapa).

Pelaksanaan tes *multystage* ini dilakukan dengan rincian pelaksanaan sebagai berikut (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/Tes%20dan%20Pengukuran.pdf>) :

1. Lari hilir (*shuttle*) pada lintasan sepanjang 20 meter dengan mengikuti irama dari kaset ataupun CD.
2. Jika peserta tes tiba diakhir *shuttle* sebelum bunyi ‘bip’ , peserta tes harus menunggu bunyi ‘bip’ selanjutnya dan kemudian kembali berlari.
3. Jika peserta tes gagal untuk mencapai akhir *shuttle* sebelum bunyi ‘bip’ saat berlari tersebut harus diperkenankan 2-3 kali *shuttle* lagi untuk berusaha mendapatkan *shuttle* kembali langkah yang diperlukan.
4. Petugas mencatat level dan *shuttle* yang dicapai peserta tes.

Gambar 1. Mekanisme Pelaksanaan *Multystage Fitness Test*

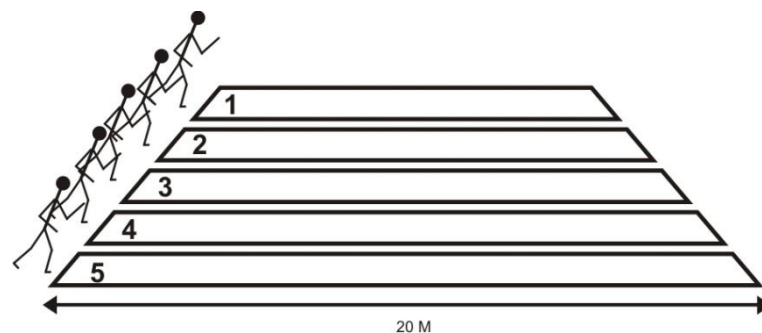


Table 1. Penghitungan Ambilan Oksigen Maksimum (VO_2max) *Multystage Fitness Test*

$$VO2max = 18.043461 + (0.3689295 \times TS) + (-0.000349 \times TS \times TS)$$

Keterangan : TS = jumlah total *shuttle*

– Estimasi kesalahan 0.3 mls/kg/min

Level	Shuttle	Level	Shuttle
1	8	12	119
2	16	13	132
3	24	14	145
4	33	15	158
5	42	16	172
6	52	17	186
7	62	18	201
8	73	19	216
9	84	20	232
10	95	21	248
11	107	22	264

Sumber : <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/Tes%20dan%20Pengukuran.pdf>

**Tabel 2. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kebugaran Kardiovaskuler
(Menurut Jumlah Level Tahapan Dan Balikan)**

Laki-laki

Usia	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Rata-rata	Baik	Sangat Baik	Memuaskan
11 - 13	< 3/3	3/4 - 5/1	5/2 - 6/4	6/5 - 7/5	7/6 - 8/8	8/9 - 10/9	> 10/9
14 - 15	< 4/7	4/7 - 6/1	6/2 - 7/4	7/5 - 8/9	8/10 - 9/8	9/9 - 12/2	> 12/2
16 - 17	< 5/1	5/1 - 6/8	6/9 - 8/2	8/3 - 9/9	9/10 - 11/3	11/4 - 13/7	> 13/7
18 - 25	< 5/2	5/2 - 7/1	7/2 - 8/5	8/6 - 10/1	10/2 - 11/5	11/6 - 13/10	> 13/10
26 - 35	< 5/2	5/2 - 6/5	6/6 - 7/9	7/10 - 8/9	8/10 - 10/6	10/7 - 12/9	>12/9
36 - 45	< 3/8	3/8 - 5/3	5/4 - 6/4	6/5 - 7/7	7/8 - 8/9	8/10 - 11/3	> 11/3
46 - 55	< 3/6	3/6 - 4/6	4/7 - 5/5	5/6 - 6/6	6/7 - 7/7	7/8 - 9/5	> 9/5
56 - 65	< 2/7	2/7 - 3/6	3/7 - 4/8	4/9 - 5/6	5/7 - 6/8	6/9 - 8/4	> 8/4
> 65	< 2/2	2/2 - 2/5	2/6 - 3/7	3/8 - 4/8	4/9 - 6/1	6/2 - 7/2	> 7/2

Perempuan

Usia	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Rata-rata	Baik	Sangat Baik	Memuaskan
11 - 13	< 2/6	2/6 - 3/5	3/6 - 5/1	5/2 - 6/1	6/2 - 7/4	7/5 - 9/3	> 9/3
14 - 15	< 3/3	3/4 - 5/2	5/3 - 6/4	6/5 - 7/5	7/6 - 8/7	8/8 - 10/7	> 10/7
16 - 17	< 4/2	4/2 - 5/6	5/7 - 7/1	7/2 - 8/4	8/5 - 9/7	9/8 - 11/10	> 11/11
18 - 25	< 4/5	4/5 - 5/7	5/8 - 7/2	7/3 - 8/6	8/7 - 10/1	10/2 - 12/7	> 12/7
26 - 35	< 3/8	3/8 - 5/2	5/3 - 6/5	6/6 - 7/7	7/8 - 9/4	9/5 - 11/5	> 11/5
36 - 45	< 2/7	2/7 - 3/7	3/8 - 5/3	5/4 - 6/2	6/3 - 7/4	7/5 - 9/5	> 9/5
46 - 55	< 2/5	2/5 - 3/5	3/6 - 4/4	4/5 - 5/3	5/4 - 6/2	6/3 - 8/1	> 8/1
56 - 65	< 2/2	2/2 - 2/6	2/7 - 3/5	3/6 - 4/4	4/5 - 5/6	5/7 - 7/2	> 7/2
> 65	< 1/5	1/5 - 2/1	2/2 - 2/6	2/7 - 3/4	3/5 - 4/3	4/4 - 5/7	> 5/7

Sumber : <http://www.topendsports.com/testing/norms/beep.htm> (11 maret 2015 jam 12.27 pm)

Dalam pelaksanaan tes *multystage* ini, maka sangat diperlukan peralatan-peralatan penunjang pelaksanaan tes *multystage* tersebut diantaranya adalah (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/Tes%20dan%20Pengukuran.pdf>):

1. Lapangan datar dan tidak licin.
2. Meteran. Ini digunakan untuk mengukur jarak lapangan. Hal ini dilakukan agar hasil yang didapatkan benar-benar valid.
3. *Tape recorder / sound system*. Ini digunakan untuk mempermudah atau memperjelas suara aba-aba dari kaset tes tersebut.

4. Kaset atau CD *Multystage Fitness Test*.
5. Cone atau garis tanda lapangan.
6. Petugas.
7. Formulir catatan hasil lari multystage beserta alat tulisnya.

Tes *multystage* ini bukan berarti tidak memiliki kelemahan / kekurangan. Diantaranya adalah sound system yang digunakan sebagai pengeras suara kaset harus dicek terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk mengetahui jarak interval pada bunyi satu dan bunyi berikutnya akurat untuk jarak 20 meter.

E. Teknik Analisis Data

Analisi data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiovaskuler sesuai dengan norma Tes Kebugaran Jasmani. Data yang diperoleh berwujud angka-angka hasil perhitungan dan berdasarkan norma sehingga teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan langkah yang akan dilakukan :

a. Menganalisis data

Analisis ini dilakukan setelah jumlah level tahapan dan balikan dari peserta tes masing-masing sekolah diketahui, maka dapat dihasilkan klasifikasi level tahapan dan balikan sesuai dengan usianya.

b. Membuat persentasi hasil tes.

Ini akan memberikan gambaran realistis tentang kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014 / 2015.

Cara menghitung prosen dengan rumus (Anas Sudijono, 2010 : 43) :

$$\text{Prosentase hasil (\%)} = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan : f = frekuensi

N = jumlah frekuensi keseluruhan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar (SD) Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan di Sekolah Dasar (SD) Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014/2015 dengan populasi seluruh siswa kelas atas dimasing-masing sekolah tahun pelajaran 2014 / 2015 sejumlah 115 siswa. Sampel di SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman sejumlah 15 siswa. Sedangkan untuk sampel di SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman sejumlah 43 siswa. Jumlah sampel seluruhnya adalah 58 siswa. Jumlah tersebut merupakan jumlah siswa yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian yaitu $\text{usia} \geq 11$ tahun.

Tingkat daya tahan kardiovaskuler siswa kelas atas SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014 / 2015 direalisasikan dengan dilakukannya *Multystage Fitness Test*. Tes dilaksanakan dengan dibantu 4 orang petugas. Hal ini sangat diperlukan agar dalam pelaksanaan tes, hasil yang didapatkan lebih valid. Dalam pengambilan data dilakukan ditempat dan waktu yang berbeda. Untuk pengambilan data siswa SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dilakukan pada tanggal 26 Mei 2015 pukul 07.30 WIB sampai selesai bertempat di halaman sekolah. Sedangkan untuk pengambilan data siswa SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman dilakukan pada tanggal 3-4 Juni 2015 pukul 07.30 bertempat di Lapangan Trihanggo kecamatan Trihanggo Gamping Sleman.

Data yang didapatkan dalam penelitian ini merupakan hasil tes tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014/2015 dengan menggunakan tabel *Shuttle Run Record* / formulir catatan hasil *Multystage Fitness Test* untuk menilai dari masing-masing butir tes dan menggunakan norma dalam menentukan klasifikasi tingkat kebugaran kardiovaskuler.

Setelah disesuaikan dengan tabel klasifikasi kebugaran kardiovaskuler menurut tahapan/level dan balikan, berikut ini merupakan hasil tes kebugaran kardiovaskuler dengan menggunakan *Multystage Fitness Test* yang telah dilakukan, yaitu :

Tabel 3. Hasil Tes Lari Multystage Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015

Subyek Penelitian	Jumlah Sampel (n)	Klasifikasi kebugaran kardiovaskuler (f)						
		Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Rata-rata	Baik	Sangat baik	Memuaskan
A	15	5	6	4	0	0	0	0
B	43	13	22	8	0	0	0	0

Keterangan :

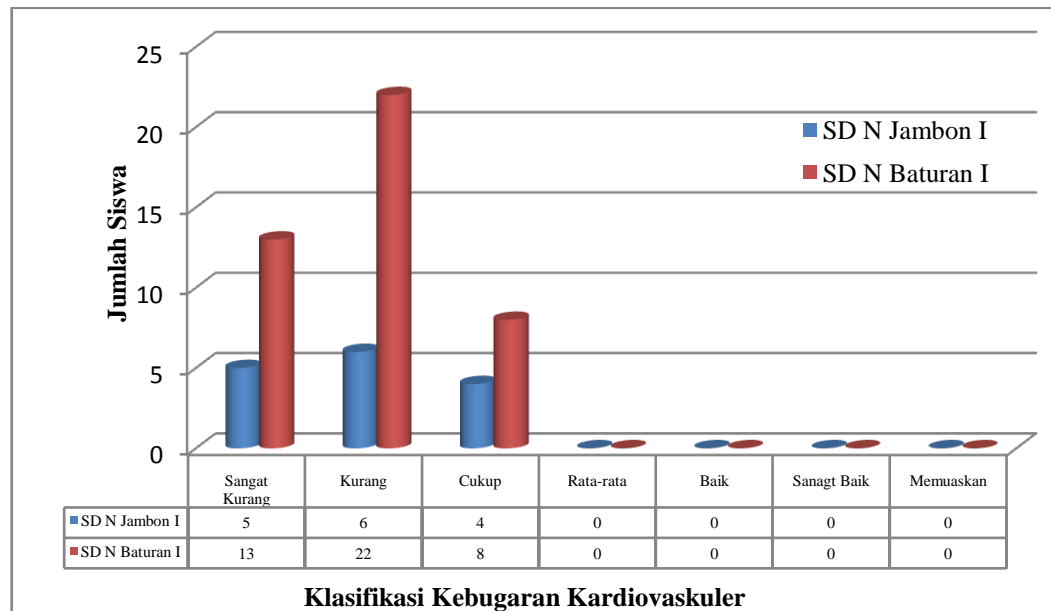
A : Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I

B : Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Baturan I

f : Dalam Frekuensi

N : Jumlah Sampel

Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman Dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015



Dari hasil yang telah diperoleh diatas menunjukan bahwa sampel dari Sekolah Dasar Negeri Jambon I tahun pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 15 siswa dan dari Sekolah Dasar Negeri Baturan I tahun pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 43 siswa yang telah mengikuti tes, mempunyai kebugaran kardivaskuler yang tidak sama sehingga untuk mengetahui tingkat kebugaran kardivaskuler sampel dari masing-masing sekolah perlu diubah dalam bentuk persentase.

Hasil persentase data tes kebugaran kardiovaskuler yang telah diperoleh adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Persentase Data Tes Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015

Subyek Penelitian	Jumlah Sampel (N)	Klasifikasi Kebugaran Kardiovaskuler (F)													
		Sangat Kurang		Kurang		Cukup		Rata-Rata		Baik		Sangat Baik		Memuaskan	
		F	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
A	15	5	33.33 %	6	40 %	4	26.67 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %
B	43	13	30.23 %	22	51.16 %	8	18.61 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %

Keterangan :

A : Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I

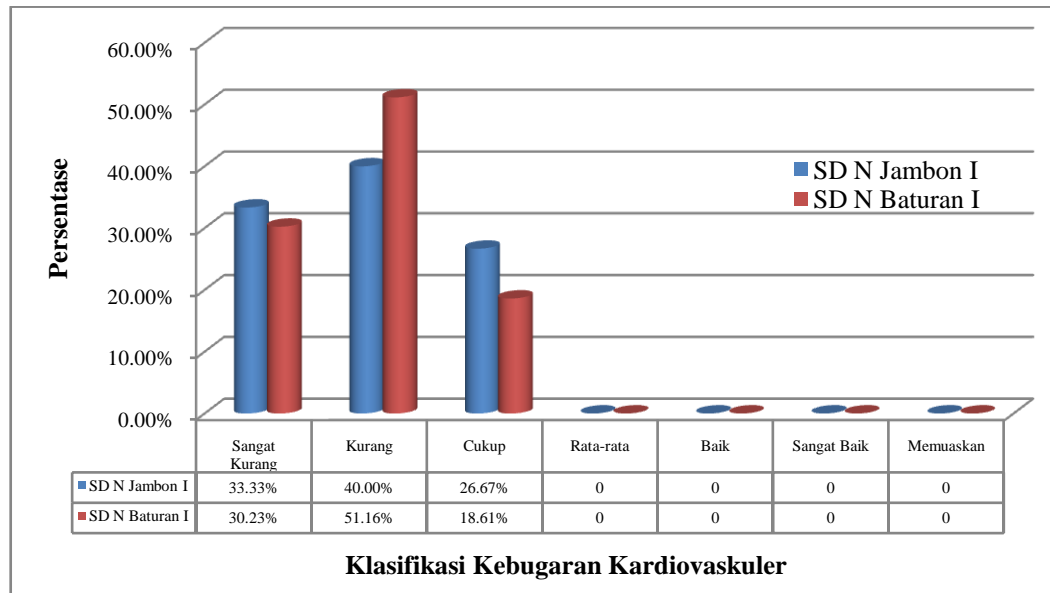
B : Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Baturan I

N : Jumlah Sampel

f : Frekuensi / Jumlah Subyek

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 siswa sample tes *multystage* dari Sekolah Dasar Negeri Jambon I, persentase tertinggi tingkat kebugaran kardiovaskuler berada pada klasifikasi kurang, yaitu 40% (6 siswa). Selanjutnya klasifikasi sangat kurang 33,33% (5 siswa), klasifikasi cukup 26,67 % (4 siswa), dan kategori rata-rata, baik, sangat baik, dan memuaskan 0% (tidak ada). Tabel diatas juga menunjukan bahwa 43 siswa sample *multystage* dari Sekolah Dasar Negeri Baturan I, persentase tertinggi tingkat kebugaran kardiovaskuler berada pada klasifikasi kurang, yaitu 51,16 % (22 siswa). Selanjutnya kategori sangat kurang 30,23% (13 siswa), kategori cukup 18.61% (8 siswa), dan kategori rata-rata, baik, sangat baik, dan memuaskan 0% (tidak ada).

Gambar 3. Histogram Persentase Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman Dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015



B. Pembahasan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini menemukan hal hal sebagai berikut :

Tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas Sekolah Dasar (SD) Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014/2015 berada pada klasifikasi kurang. Jumlah keseluruhan populasi 23 siswa, 15 sampel yang diteliti, tidak ada satupun siswa (0%) berada pada tingkat klasifikasi rata-rata, baik, sangat baik, maupun memuaskan; 4 siswa (26.67%) pada klasifikasi cukup; 6 siswa (40.00%) pada klasifikasi kurang; dan 5 siswa (33.33%) pada klasifikasi sangat kurang. Sedangkan tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri (SD) Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014/2015 berada pada pada klasifikasi kurang. Jumlah keseluruhan populasi 92

siswa, 43 sampel yang diteliti tidak ada satupun siswa (0%) berada pada tingkat klasifikasi rata-rata, baik, sangat baik, maupun pada tingkat klasifikasi memuaskan; 8 siswa (18.61%) pada klasifikasi cukup; 22 siswa (51.16%) pada klasifikasi cukup; dan 13 siswa (30.23%) pada klasifikasi sangat kurang. Dari hasil penelitian yang didapat tersebut diduga disebabkan oleh banyak faktor, antara lain :

1. SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman.

Keadaan sarana prasarana penjas yang ada di SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman sangat kurang memadai. Hal ini menjadi penghambat proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Padahal melalui pendidikan jasmani inilah upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani khususnya kebugaran kardiovaskuler. Seperti yang dikatakan Djoko Pekik Irianto (2002 : 13) bahwa keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana prasarana, dan dosisi latihan. Oleh karena itu sarana prasaran seperti ini sangat diperlukan dalam proses pembelajaran penjas sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani terutama kebugaran kardiovaskuler agar kualitas hidup siswa lebih baik.

2. SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman.

Kurangnya minat siswa SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman terhadap mata pelajaran penjas. Mayoritas siswa merasa malas ketika akan mengikuti atau saat pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani dengan berbagai alasan. Hal ini mengakibatkan kemauan siswa untuk gerak jasmani menjadi kurang. Seperti yang telah dijelaskan (Ahmad Muhajir, 2007 : 21

<http://digilib.unnes.ac.id>) bahwa minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan terhadap sesuatu hal atau aktifitas tanpa ada yang menyuruh. Pada dasarnya jika minat siswa Sekolah Dasar Negeri Baturan I terhadap mata pelajaran penjas kurang, maka gerak jasmani siswa juga berkurang. Dengan keadaan seperti itu bukan tidak mungkin jika tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman berada pada klasifikasi kurang.

3. SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman dan SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman.

Hasil penelitian bisa dilihat bahwa hasil klasifikasi yang didapatkan di kedua sekolah sama-sama berada pada klasifikasi kurang. Hal ini dikarenakan intensitas frekuensi latihan kedua sekolah memang kurang optimal dalam pelaksanaannya seperti kegiatan tambahan ekstrakurikuler dan lain lain.

Seperti yang telah dijelaskan Rusli Lutan (2002 : 73-75) bahwa intensitas dan frekuensi latihan akan meningkatkan kebugaran jasmani terutama kebugaran kardiovaskuler. Pendidikan jasmani yang dilakukan tentunya sangat kurang dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa terutama kebugaran kardiovaskuler. Jadi sangatlah wajar jika kebugaran kardiovaskuler siswa SD Negeri Jambon I Trihanggo Gamping Sleman maupun siswa dari SD Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman sama-sama berada pada klasifikasi kurang. Oleh karena itu kegiatan tambahan seperti ekstrakurikuler dan lain-lain sangat diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa terutama kebugaran kardiovaskuler.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran kardiovaskuler dengan menggunakan *Multystage Fitness Test* yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Jambon I Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman berada pada klasifikasi kurang dengan persentase tertinggi, yaitu 40 % ; 33,33 % sangat kurang; 26,67 % cukup; dan 0 % untuk klasifikasi rata-rata, baik, sangat baik, dan memuaskan. Sedangkan kebugaran kardiovaskuler siswa kelas atas Di Sekolah Dasar Negeri Baturan I Sekolah Dasar Negeri Baturan I Trihanggo Gamping Sleman tahun pelajaran 2014/2015 berada pada klasifikasi kurang dengan persentase tertinggi, yaitu 51,16 %; 30,23 % sangat kurang; 18,61 % cukup; dan 0 % untuk klasifikasi rata-rata, baik, sangat baik, dan memuaskan.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis dalam praktek pendidikan jasmani yang dapat disajikan, antara lain :

1. Bagi seluruh siswa yang mempunyai kebugaran kardiovaskuler berklasifikasi sangat kurang, kurang, maupun yang berklasifikasi cukup harus mempunyai kesadaran yang lebih lagi tentang arti pentingnya kebugaran jantung paru sehingga sangat perlu bagi siswa untuk meningkatkan gerak jasmaninya secara berkala.
2. Bagi guru penjas harus lebih memperhatikan siswa dalam pembelajaran penjas dan kegiatan penunjang lainnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani

khususnya kebugaran jantung paru nya sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidupnya sebagai sumber daya manusia.

3. Hubungan harmonis antara siswa, guru penjas, pihak sekolah, serta pihak lainnya sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmaninya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan usaha keras untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan. Akan tetapi bukan berarti penelitian ini tanpa kekurangan dan kelemahan. Berikut ini merupakan kekurangan dan kelemahan yang dapat dikemukakan, antara lain :

1. Karena keterbatasan waktu, peneliti hanya menggunakan satu macam tes dari berbagai macam tes yang dapat digunakan untuk mengetahui kebugaran jantung paru yaitu *Multystage Fitness Test*.
2. Hasil penelittiaan ini hanya untuk mengetahui salah satu unsur dari kebugaran jasmani, yaitu kebugaran kardiovaskuler atau kebugaran jantung paru. Sedangkan unsur yang lainnya perlu melakukan pengukuran juga guna mengetahui kebugaran jasmani secara lengkap.
3. Dalam pengambilan data, dimungkinkan saat pengambilan data dilakukan, baik testi dari Sekolah Dasar Negeri Jambon I maupun testi dari Sekolah Dasar Negeri Baturan I kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
4. Dalam melakukan penilitian dimasing-masing Sekolah Dasar, peneliti kurang memperhatikan keadaan dan kondisi kesehatan testi yang dapat mempengaruhi hasil tes meskipun testi sudah dianjurkan untuk beristirahat dan menjaga kondisi sebelum tes dilakukan.

5. Pengambilan data hanya dilakukan sekali dimasing-masing Sekolah Dasar sehingga belum dapat menggambarkan keadaan testi yang sebenarnya. Seharusnya perlu dilakukan tes beberapa kali agar hasil yang didapatkan benar-benar bisa menggambarkan keadaan yang sebenarnya.

D. Saran

Ada beberapa saran yang dapat disampaikan untuk Sekolah Dasar Negeri Jambon I maupun testi dari Sekolah Dasar Negeri Baturan I sehubungan dengan hasil penelitian ini, antar lain :

1. Bagi siswa baik siswa Sekolah Dasar Negeri Jambon I maupun siswa Sekolah Dasar Negeri Baturan I hendaknya selalu memperhatikan kebugaran jasmaninya terutama kebugaran kardiovaskuler dengan melakukan aktifitas jasmani yang lebih teratur dan bersungguh-sungguh saat mengikuti pembelajaran penjas sebagai upaya meningkatkan kebugaran dan kualitas hidupnya.
2. Bagi guru khususnya guru penjas untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan kegiatan penunjang gerak jasmani siswa seperti ekstrakurikuler ataupun senam pagi secara rutin dan teratur. Selain untuk upaya meningkatkan kebugaran jasmaninya, ini juga berguna sebagai upaya meningkatkan prestasi olahraga siswa.
3. Bagi pihak sekolah baik di Sekolah Dasar Negeri Jambon I dan Sekolah Dasar Negeri Baturan I agar lebih memperhatikan lagi alokasi dana ataupun keadaan sarana dan prasarana olahraga yang tersedia sebagai penunjang pembelajaran penjas apakah sudah memenuhi atau tidak.

4. Perlunya peran serta orang tua siswa dalam meningkatkan ataupun menjaga kondisi kebugaran jasmani khususnya kebugaran jantung paru serta prestasi olahraga siswa dengan memperhatikan gaya hidup sehat baik itu pola makan, pola gerak, serta istirahat serta member motivasi ke siswa untuk lebih mengutamakan kesehatan dan kebugarannya.
5. Diharapkan untuk peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut sebagai pengembangan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2000). *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas
- Ezzati, Rita Eka., Dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Ghazali, Amnan. (2007). *Pengaruh Pelatihan Daerah Jangka Panjang Terhadap Vo2max Pada Atlet Cabang Olahraga Aerobic*. Jawa Tengah pada tanggal 2013 Pukul 11.00
- Hairy, Junusul. (2007). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Hasanah, Neneng. (2008). *Kebugaran Kardio-Respirasi Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri 2 Kalibawang Kecamatan Kalibawang Kabupaten Wonosobo*. Skripsi.FIK UNY
- <http://digilib.unnes.ac.id> Skripsi. Akhmad Muhajir. (2007). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Siswa Kelasx Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Islam Sultan Agung Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*. Universitas Negeri Semarang.(12 agustus 2015 jam 12.19)
- <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/Tes%20dan%20Pengukuran.pdf> (11 maret 2015 jam 12.21 pm)
- <http://www.topendsports.com/testing/norms/beep.htm> (11 maret 2015 jam 12.27 pm)
- Irianto, Djoko Pekik..(2002). *Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta : Lukman Offset
- .(2004). *Bugar Dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.volume 4, nomor 1, April 2008.
- Lutan, Rusli. (2002). *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Dasar Dan Menengah Depdiknas.
- , dkk. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta : Depdiknas
- Nurhayati, Entiek. (2010). *Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas IV-V Sekolah Dasar Negeri Jigudan Pandak Bantul Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi. FIK UNY

- Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Sudijono, Anas. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Suharjana. (2010). *Kebugaran Dan Kesehatan Bagi Kesuksesan Hidup Sepanjang Hayat*. Yogyakarta: UNY.
- Suharto., Dkk. (2000). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*”. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sulistyantoro, V. (2007). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Srandakan Bantul Tahun Pelajaran 2006/2007*. Skripsi. FIK UNY : Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran1

SURAT PERMOHONAN IJIN PENELITIAN DARI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 417/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth : Ka. UPTD Kec. Gamping
Kab. Sleman, Yogyakarta

25 Mei 2015

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Akhmad Suryawan
NIM : 10604224066
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Jambon I dan SD Negeri Baturan I
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Jambon I Dan Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Baturan I

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Jambon I
2. Kepala Sekolah SD N Baturan I
3. Kaprodi. PGSD Penjas
4. Pembimbing TAS
5. Mahasiswa ybs

**SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN PENELITIAN DARI UPT
PELAYANAN PENDIDIKAN KECAMATAN GAMPING**



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
UPT PELAYANAN PENDIDIKAN KECAMATAN GAMPING**
Alamat : Patukan, Ambarketawang, Gamping, Sleman, 55294 Telp.(0274)797295

Nomor : 070 / 107
Lamp. : -
Hal : Persetujuan Ijin Penelitian

Kepada Yth .
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di Yogyakarta

Menindaklanjuti Surat Nomor 417/UN.34.16/PP/2015 Tanggal 25 Mei 2015 tentang Permohonan Ijin Penelitian maka kami tidak keberatan untuk menerima penelitian bagi :

Nama	: Akhmad Suryawan
N I M	: 10604224066
Program Studi	: S1 PGSD Penjas
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Pendidikan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta.
Judul Skripsi	: Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Di SD Negeri Jambon 1 Dan Siswa Kelas Atas Di SD Negeri Baturan 1.

dengan ketentuan

1. tidak mengganggu proses belajar mengajar
2. mentaati peraturan yang berlaku di sekolah
3. bersifat sukarela dan tidak memaksa koresponden
4. memberikan laporan kepada Kepala UPT Yandik. Apabila selesai dalam penelitian

Demikianlah surat ini kami sampaikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gamping, 26 Mei 2015
Kepala UPT Pelayanan Pendidikan
Kecamatan Gamping

Dra. EMTINO WULANINGSIH
NIP. 19660301 199203 2 009

Tembusan :

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN DARI KEPALA SEKOLAH
SEKOLAH DASAR NEGERI JAMBON I TRIHANGGO GAMPING
SLEMAN**



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
UPT PELAYANAN PENDIDIKAN KECAMATAN GAMPING
SEKOLAH DASAR NEGERI JAMBON I
Alamat : Jambon, Trihanggo, Gamping, Sleman, 55291 Telp. (0274) 797295

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 33 / SD Jb 1 / VI / 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Jambon I menerangkan
bahwa :

Nama : Akhmad Suryawan

NIM : 10604224066

Prodi : POR / PGSD Penjas

Judul : "Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri
Jambon I dan Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Baturan I"

Telah melakukan penelitian pada tanggal 26 Mei 2015 di Sekolah Dasar Negeri Jambon I
untuk keperluan tugas akhir skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk keperluan sebagaimana semestinya.

Yogyakarta, 5 Juni 2015

Kepala Sekolah SD Negeri Jambon I



**SURAT KETERANGAN PENELITIAN DARI KEPALA SEKOLAH
SEKOLAH DASAR NEGERI BATURAN I TRIHANGGO GAMPING
SLEMAN**



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARHAGA
UPT PELAYANAN PENDIDIKAN KECAMATAN GAMPING
SEKOLAH DASAR NEGERI BATURAN I
Alamat : Biru, Trihanggo, Gamping, Sleman, 55291 Telp.(0274)797295

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor :

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Baturan I menerangkan
bahwa :

Nama : Akhmad Suryawan

NIM : 10604224066

Prodi : POR / PGSD Penjas

Judul : "Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri
Jambon I dan Siswa Kelas Atas di Seklah Dasar Negeri Baturan I"

Telah melakukan penelitian pada tanggal 3-4 Juni 2015 di Sekolah Dasar Negeri Baturan
I untuk keperluan tugas akhir skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk keperluan sebagaimana semestinya.

Yogyakarta, 5 Juni 2015

Kepala Sekolah SD Negeri Baturan I


Suatri
Sundarto, S.Pd.I.
NIP. 19570525 1984031 008

Lampiran 5

INSTRUMEN HASIL *MULTYSTAGE FITNESS TEST*

Nama :

No. Urut :

No.Dada :

Hasil : Tahapan Balikan

Nomor Tahapan	Nomor Balikan												
1	1	2	3	4	5	6	7						
2	1	2	3	4	5	6	7	8					
3	1	2	3	4	5	6	7	8					
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Lampiran 6

**DAFTAR POPULASI PENELITIAN
SEKOLAH DASAR NEGERI JAMBON I TRIHANGGO GAMPING
SLEMAN**

N O	NAMA	NIS	JENIS KELAMIN		TTL
			L	P	
1	Ardy Yudha Wiratmoko	-	L		Yogyakarta, 20 Maret 2005
2	Diva Anggraeni	3376		P	Sleman, 21 Mei 2006
3	Fendi Arto	3360	L		Sleman, 19 Mei 2003
4	M. Akbar Alief Haykal	3419	L		Pangkal Pinang, 20 Desember 2003
5	Ninda Luluin Ainun. F	3405		P	Kulon Progo, 8 Juli 2005
6	Rama Giovans	3348	L		Sleman, 27 Oktoer 2004
7	Risky Wahyu Hidayat	3410	L		Sampang, 27 September 2002
8	Asep Hermawan	-	L		-
9	Avryan Barry W.	-	L		Sleman, 4 April 2001
10	Bayu Gunawan	-	L		-
11	Ikhsan Juwito	-	L		Sleman, 14 Januari 2000
12	Mar'atun Sholikhah	-		P	-
13	Shinta Ayu C.	-		P	Sleman 27 September 2002
14	Septian Egi P.	-	L		Sleman, 1 September 2004
15	Susanti Agustina	-		P	Sleman, 19 September 2004
16	Yoga Dwi K.	-	L		Sleman, 11 Desember 2003
17	Z. Warnisari	-		P	Sleman, 7 Oktober 2002
18	Abdi Isworo	-	L		Sleman, 10 Mei 2001
19	Annisa Valeneta	-		P	Bantul, 18 Februari 2003
20	Dwi Nugroho	-	L		Sleman, 19 Juni 2002
21	Dwi Agustina	-		P	Sleman, 12 Agustus 2002
22	Ibnu Father Ilham	-	L		Kaltim, 17 Juli 2003
23	Wisnu Susilo	-	L		Sleman, 12 Maret 2003

Lampiran 7

DAFTAR POPULASI PENELITIAN SEKOLAH DASAR NEGERI BATURAN I TRIHANGGO GAMPING SLEMAN

N O	NAMA	NIS	JENIS KELAMIN		TTL
			L	P	
1	Damar Safia Irawan	-	L		Magelang, 19 – 8 – 2003
2	Naufal Obed Santosa	-	L		Sleman, 24 – 4 – 2004
3	Achmad Rivaldi Bagus	-	L		Sleman, 15 – 5 – 2005
4	Adelia Putrid Ratiwi	-		P	Sleman, 10 – 8 – 2004
5	Afiqah Nurul Azizah	-		P	Sleman, 17 – 4 – 2005
6	Amalia Dwi Saputri	-		P	Sleman, 28 – 9 – 2004
7	Adrean Ranga Santosa	-	L		Sleman, 4 -10 – 2004
8	Anis Nabila Prastiwi	-		P	Sleman, 24 – 2 – 2005
9	Angelina Zulfaa .N	-		P	Sleman, 29 – 5 – 2005
10	Bayu Ramadhan	-	L		Sleman, 27 – 10 – 2004
11	Dimas Wahyu Budi .A	-	L		Sleman, 12 – 9 – 2004
12	Laudia Ananda Eka Putri	-		P	Sleman, 17 – 1 – 2005
13	Laras Ati	-		P	Sleman, 26 – 8 – 2004
14	Mita Rachmawati	-		P	Sleman, 29 – 12 – 2008
15	Muhamad Adabi Farhan	-	L		Yogyakarta, 20 – 4 – 2005
16	Nazackyrangga Deca .H	-		P	Sleman, 3 – 7 – 2004
17	Rahmawati Nur Fitriani	-		P	Bekasi, 30 – 10 – 2004
18	Rifani Reza Fadila	-		P	Sleman, 20 – 1 – 2005
19	Rima Chalista Putrid	-		P	Sleman, 27 – 1 – 2005
20	Revalina Firnanda	-		P	Sleman, 8 – 4 – 2005
21	Rifky Eka Saputra	-	L		Sleman, 5 – 7 – 2004
22	Riska Anindita Anggraeni	-		P	Sleman, 17 – 4 – 2004
23	Ruli Kurniawan	-	L		Sleman, 17 – 1 – 2005
24	Sheva Atdi Putranto	-	L		Sleman, 30 – 3 -2005
25	Tiaranesa Eka Novemita	-		P	Sleman, 30 – 11 – 2004
26	Wahyu Andriano	-	L		Sleman, 12 – 9 – 2004
27	Yuda Bagus Santosa	-	L		Sleman, 1 – 8 – 2004
28	Andrey Septiyanto	-	L		Temanggung, 5 – 9 – 2004
29	Tiara Aulia Falah	-		P	-
30	Pandi Prakoso	-	L		Sleman, 29 – 2 – 2000
31	Kiki Hermawan	-	L		Sleman, 9 – 12 – 2000
32	Fx. Satya Bagus .S	-	L		Sleman, 7 – 12 – 2001
33	Iqbal Sudarmanto	-	L		Sleman, 8 – 7 – 2002
34	Muhammad Rizal .M	-	L		Sleman, 26 – 11 – 2002

N O	NAMA	NIS	JENIS KELAMIN		TTL
			L	P	
35	Muhammad rohadi	-	L		Sleman, 31 – 12- 2001
36	Edo dwi kusuma	-	L		Sleman, 1 – 6 – 2003
37	Aji wijaya ardianto	-	L		Sleman, 4 – 10 – 2004
38	Aji zidan prasetyo	-	L		Yogyakarta, 5 – 2 – 2003
39	Anggie dhea safitri	-	L		Sleman, 10 – 9 – 2003
40	Alvina widya ningrum	-		P	Sleman, 23 – 12 – 2003
41	Astria dwi susanti	-		P	Cilacap, 20 – 6 – 2003
42	Azzahra husna halida	-		P	Sleman, 29 – 11 – 2003
43	Bagas zufan armanto	-	L		Sleman, 27 – 9 – 2003
44	Defita dela .l	-		P	Sleman, 16 – 10 – 2003
45	Dewi kunti mumtaza	-		P	Sleman, 23 – 4 – 2003
46	Dinda dwi agustina	-		P	Sleman, 23 – 8 – 2003
47	Dimas galih saputra	-	L		Sleman, 27 – 3 – 2004
48	Dionisa yaning .y	-		P	Sleman, 12 – 10 – 2003
49	Farhan zulka .z	-	L		Sleman, 24 – 6 – 2003
50	Febby emillia .j	-		P	Sleman, 23 – 8 – 2002
51	Ibrahim ardhiansyah	-	L		Mojokerto, 18 – 11 – 2003
52	Muhammad bintang .p	-	L		Sleman, 27 – 2 – 2004
53	Premara syifa maitsaa	-		P	Yogyakarta, 8 – 12 – 2003
54	Rasif deffa pratama	-	L		Sleman, 30 – 4 – 2004
55	Riezky fitria .w	-		P	Sleman, 29 - 11 – 2003
56	Ridwananda rihantara	-	L		Sleman, 12 – 11 – 2003
57	Sofyan adi nugroho	-	L		Sleman, 22 – 9 – 2003
58	Syabit syahdana	-	L		Sleman, 21 – 4 – 2003
59	Yamada dwi ajie .p	-	L		Sleman, 3 – 7 – 2003
60	Zahra endita .s	-		P	Sleman, 8 – 22 – 2003
61	Azzikra tabiana .k	-	L		Jakarta, 27 – 3 – 2004
62	Hanifhah salsabiila .d	-		P	Sleman, 7 – 1 – 2004
63	Benaya bagus .k	-	L		Yogyakarta, 18 – 7 – 2001
64	Felisya bernandi	-		P	Yogyakarta, 14 – 1 – 2001
65	Tedjo kurniawan	-	L		Sleman, 28 – 8 – 2000
66	Aji nurdin saputra	-	L		Sleman, 12 – 11 – 2001
67	Firmansya dwi kurniawan	-	L		Sleman, 30 – 12 – 2001
68	Praditya kurniantoro	-	L		Sleman, 8 – 11 – 2001
69	Septi putrid wulandari	-		P	Sleman, 23 – 9 – 2001
70	Adnal zaid muamanullah	-	L		Sleman, 6 – 1 – 2003

N O	NAMA	NIS	JENIS KELAMIN		TTL
			L	P	
71	Alvina azizah nur .a	-		P	Klaten, 11 – 2 – 2003
72	Arya aditama	-	L		Sleman, 2 – 4 – 2003
73	Deni arya apria .s	-	L		Sleman, 14 – 4 – 2003
74	Dimas ramadhan	-	L		Sleman, 30 – 11 – 2002
75	Elga pinka anjani	-		P	Sleman, 1 – 9 – 2003
76	Erix Kelvin putra.w	-	L		Sleman, 21 – 6 – 2002
77	Faizin firmansah	-	L		Sleman, 10 – 10 – 2002
78	Gracia nadya .b	-		P	Batam, 24 – 11 – 2002
79	Junianto purnomo .a	-	L		Sleman, 24 – 6 – 2002
80	Kartika sari	-		P	Sleman, 23 – 5 – 2003
81	Kalwan ridho yudhanto	-	L		Sleman, 13 – 11 – 2002
82	Kinanti putrid dwi .m	-		P	Sleman, 26 – 8 – 2003
83	Lingga pandu wijaya	-	L		Yogyakarta, 6 – 12 – 2002
84	Listya septyan dani	-		P	Sleman, 30 – 9 – 2002
85	Muhammad akmal .k	-	L		Sleman, 9 – 12 – 2002
86	Raihan kayana	-	L		Sleman, 18 – 6 - -2003
87	Sabella nur arifah	-		P	Yogyakarta, 2 – 5 – 2003
88	Tegar huda ramadhan	-	L		Sleman, 7 – 11 2002
89	Ferdi mahardika	-	L		Sleman, 16 – 11 – 2002
90	Zuliawan nugraha	-	L		Sleman, 20 – 7 – 2002
91	Chairunnisa aznu	-		P	Yogyakarta, 27 – 7 – 2002
92	Dipa wijaya halilintar	-	L		Yogyakarta, 1 – 4 - 2002

Lampiran 8

**TABEL PENILAIAN VO_2max DAN KLASIFIKASI
TINGKAT KEBUGARAN KARDIOVASKULER
SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI JAMBON I
TRIHANGGO GAMPING SLEMAN
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

NO	USIA	NO DADA	JK	HASIL TES		PREDIKSI VO_2max (mls/kg/min)	KLASIFIKASI
				TAHAPAN	BALIKAN		
1	13	001	L	2	6	25,99	SANGAT KURANG
2	12	002	L	1	4	22,42	SANGAT KURANG
3	13	003	L	5	8	35,62	CUKUP
4	14	004	L	4	2	30,53	KURANG
5	13	005	L	6	4	36,95	CUKUP
6	14	006	L	5	3	33,94	CUKUP
7	13	007	P	2	1	24,21	SANGAT KURANG
8	12	008	L	3	8	29,49	KURANG
9	13	009	L	4	5	28,1	KURANG
10	13	010	P	2	6	25,99	KURANG
11	12	011	L	5	1	33,26	KURANG
12	12	012	L	2	8	26,7	SANGAT KURANG
13	13	013	P	2	4	25,28	SANGAT KURANG
14	11	014	L	4	3	30,87	KURANG
15	11	015	L	5	7	35,28	CUKUP

Lampiran 9

**TABEL PENILAIAN VO_{2max} DAN KLASIFIKASI
TINGKAT KEBUGARAN KARDIOVASKULER
SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI BATURAN I
TRIHANGGO GAMPING SLEMAN
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

NO	USIA	NO DADA	JENIS KELAMIN	HASIL TES		PREDIKSI VO_{2max} (mls/kg/min)	KLASIFIKASI
				TAHAPAN	BALIKAN		
1	11	001	L	4	2	30,53	KURANG
2	11	002	L	2	2	24,57	SANGAT KURANG
3	11	003	P	2	3	24,93	SANGAT KURANG
4	15	004	L	2	8	26,7	SANGAT KURANG
5	15	005	L	2	8	26,7	SANGAT KURANG
6	13	006	L	4	4	31,22	KURANG
7	12	007	L	4	8	32,58	KURANG
8	12	008	L	4	2	30,53	KURANG
9	11	009	P	2	7	26,34	KURANG
10	12	010	P	2	7	26,34	KURANG
11	12	011	L	5	9	35,95	CUKUP
12	11	012	L	5	2	33,6	CUKUP
13	12	013	L	2	8	26,7	SANGAT KURANG
14	11	014	L	2	3	24,93	SANGAT KURANG
15	11	015	L	4	2	30,53	KURANG
16	14	016	L	4	8	32,58	KURANG
17	15	017	P	2	5	25,64	SANGAT KURANG
18	13	018	L	5	1	33,26	KURANG
19	13	019	L	5	7	35,28	CUKUP
20	13	020	L	5	1	33,26	KURANG

DOKUMENTASI PELAKSANAAN PENELITIAN







